



باشگاه کوهنوردی تهران

تقویم ورزشی ۳ ماهه

زمستان ۱۴۰۰

مراقب خودمان و همبور دامن باشیم!

«هر کسی برای صعود، اورست خودش را دارد!» - واندا روتکویچ (اولین زن فاتح قله K2)

ردیف	تاریخ			نام برنامه	مدت (روز)	منطقه	سرپرست	مربی	توضیحات
	روز	ماه	فصل						
۱	۳			صعود به قله کلکچال یادبود هموردان فقیدمان، زنده باد سیدمصطفی فاطمی و زنده باد یحیی انصاری			هیئت مدیره باشگاه کوهنوردی تهران		
۲	۱۷			قله زرین کوه	۱	جباب	کمال برمکی	مهرداد مویدی	
۳				دوی کوهستان سیاه پلاس	۱	رودهن	حمیدرضا امیدی	امیر عبدالمهدی	اسکای رانینگ
۴	۲۴			قله کهار	۱	کلوان	حسین باقری	مهدی جهانی مقدم	
۵				یخنوردی در آبنیک	۱	آبنیک	محمد سالمی	مهدی فرید افشار	یخنوردی
۶	۱			قله خوان کهار	۱	نشترو	داود شکری	امید کوثری	
۷				آموزش غاربرفی	۱	ایستگاه ۵ توچال	حمید آقارسولی	علی نصیری	آموزشی
۸				کویر مصر	۳	روستای مصر	هیئت مدیره باشگاه کوهنوردی تهران		برنامه خانوادگی
۹				قله سکه نو	۱	وارنگه رود	ابوالفضل میرزاده	مسعود محمدی	
۱۰	۸			کوهنوردی با اسکی قله سکه نو	۱	وارنگه رود	علی نصیری	زین العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۱۱				آبشار نوا	۱	نوا	حسین فقیهی	مهدی فرید افشار	یخنوردی
۱۲	۱۵			قله آبک	۱	شمشک	حسن دباغی	مجید ناظری	
۱۳				کوهنوردی با اسکی قله آبک	۱	شمشک	کمال برمکی	زین العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۱۴	۲۲			دوی کوهستان قله طلا	۱	ورامین	ربابه اسفندیاری	امیر عبدالمهدی	اسکای رانینگ
۱۵				قله آراکوه	۱	سد لتیان	سعید گودرزی	بهزاد خلجی	
۱۶	۲۹			قله ورجین	۱	کلوگان	محمد رئوفی	رضا گلریز	
۱۷				دوی کوهستان دریاچه آهنک	۱	سیمین دشت	سمانه غلامزاد	امیر عبدالمهدی	اسکای رانینگ
۱۸	نهمین ماه			سنبران	۵	اشترانکوه روستای تیان	پریا حیدری	امیر طالشی	برنامه شاخص زمستانه
۱۹	۱۳			قله پورا	۱	ارنگه	رضا فرزادی	رضا برمکی	
۲۰				قله دوشاخ	۱	درکه	مصطفی مرادعلیزاده	مهرداد مویدی	
۲۱	۲۰			دوی کوهستان در چیتگر	۱	چیتگر	مینا ترکشوند	امیر عبدالمهدی	اسکای رانینگ
۲۲				قله پهنه حصار	۱	خور	نسرین اسدی	امید کوثری	
۲۳				کوهنوردی با اسکی قله پهنه حصار	۱	خور	پریا حیدری	زین العابدین حسینی	کوهنوردی با اسکی
۲۴				بازآموزی سنگنوردی	۱	بندیخچال	کارگروه سنگنوردی		آموزشی

نکات قابل توجه:

- سرپرستان، مربیان و اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها در اجرای تمام برنامه‌ها به دستورات نهادهای بهداشتی توجه داشته باشند و در حفظ سلامت خودشان و سایر هموردان کوشا باشند.
- محل قرار تمام برنامه‌های اعلام شده در این تقویم توسط سرپرستان اطلاع‌رسانی می‌شود و اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها می‌بایست در ساعت مقرر در محل قرار حاضر باشند.
- این تقویم با توجه به شرایط جامعه (از نظر شیوع کرونا) در پایان فصل پاییز و با توجه به توصیه‌های بهداشتی تدوین و منتشر شده است و در صورت مساعد بودن شرایط در تاریخ‌های مقرر اجرا خواهند شد.
- جلسات هفتگی سه‌شنبه‌ها تا اطلاع ثانوی برگزار نخواهد شد و گزارش برنامه‌ها به صورت مجازی ارائه خواهد شد.
- اخبار برنامه‌های باشگاه از طریق سامانه پیام کوتاه ۵۰۰۰۴۰۳۰۹۰، کانال رسمی تلگرام، صفحه رسمی اینستاگرام و سایت اینترنتی باشگاه اطلاع‌رسانی می‌شود.
- تعداد اعضای که امکان حضور در برنامه‌ها را دارند محدود است و اولویت حضور در برنامه‌های اعلام شده در این تقویم با اعضای است که پس از اعلام برنامه، از طریق تماس تلفنی با سرپرست برنامه هماهنگ کنند.
- مانند سابق سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست لیست اعضای متقاضی حضور در برنامه‌ها را پیش از آغاز برنامه برای مسئول اجرایی باشگاه ارسال کنند و پس از برنامه عکس‌ها و گزارش برنامه‌ها را به مسئولان مربوطه برسانند.
- سرپرستان برنامه‌ها می‌بایست با هماهنگی مسئول انبار نسبت به دریافت پرچم باشگاه، تلفن ماهواره‌ای و اقلام مورد نیاز از انبار اقدام نماید.
- مسیرهای انتخابی (ترک GPS) برنامه‌ها، می‌بایست پیش از اجرای برنامه توسط سرپرستان برنامه به تایید کمیته فنی (مسئول کارگروه ناوبری باشگاه) برسد.
- توجه به مفاد اساسنامه و آیین‌نامه باشگاه کوهنوردی تهران در تمام برنامه‌های باشگاه الزامی است.
- حضور در برنامه شاخص زمستانه منوط به تایید سرپرست و هیئت مدیره و همچنین شرکت در پیش‌برنامه‌های اعلامی خواهد بود.
- اعضای شرکت کننده در برنامه‌ها انتقادات و پیشنهادهای خودشان را می‌توانند از طریق سایت باشگاه (فرم تماس با ما) برای هیئت مسئولین باشگاه ارسال کنند.